



# Hoja de trabajo MiPirámide

Verifique cómo estuvo el día de hoy y fíjese un objetivo para mañana

Escriba sus opciones para hoy	Food Group	Sugerencias	Objetivo Sobre un patrón de 3200 calorías	Enumere lo que comió dentro de cada grupo de alimentos*	Calcule su total
<hr/>		<p>Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales.</p>	<p><b>equivalente a 10 onzas</b> (el equivalente a 1 onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco ó ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>_____</p> <p><b>equivalente en onzas</b></p>
<hr/>		<p>Trate de consumir verduras de los distintos subgrupos todos los días.</p>	<p><b>4 tazas</b> Subgrupos: verde oscuro, naranja, con almidón, frijoles y guisantes secos, otras verduras</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>_____</p> <p><b>tazas</b></p>
<hr/>		<p>Haga que la mayoría de las opciones sean frutas en lugar de jugos.</p>	<p><b>2 ½ tazas</b></p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>_____</p> <p><b>tazas</b></p>
<hr/>		<p>Elija productos descremados o de bajo contenido graso con mayor frecuencia.</p>	<p><b>3 tazas</b> (1 ½ onza de queso = 1 taza de leche)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>_____</p> <p><b>tazas</b></p>
<hr/>		<p>Elija carnes y aves magras. Varíe sus opciones con más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.</p>	<p><b>Equivalentes a 7 onzas</b> (el equivalente a 1 onza es 1 onza de carne, aves o pescado, 1 huevo, 1 cucharada de manteca de mantequilla de cacahuate/maní, ½ onza de frutos secos ó ¼ taza de guisantes secos)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>_____</p> <p><b>equivalente en onzas</b></p>
<hr/>		<p>Incorpore más actividad física en su rutina diaria en el hogar y en el trabajo.</p>	<p>Por lo menos <b>30 minutos</b> de actividad moderada a intensa por día, 10 minutos o más cada vez.</p>	<p>*Algunos alimentos no entran dentro de ninguno de los grupos. Estos "adicionales" pueden ser principalmente grasas y azúcar; limite la cantidad de ellos que consume.</p>	<p>_____</p> <p><b>minutos</b></p>

¿Cómo estuvo el día de hoy?  Muy bien  Más o menos  No tan bien

Mi objetivo alimenticio para mañana es: \_\_\_\_\_

Mi objetivo de actividad para mañana es: \_\_\_\_\_